

Kinder und Bewegung



*„Bewegung bedeutet für Kinder
einen wesentlichen Zugang zur Welt“¹*

Liebe Eltern und Familien,

Kinder besitzen einen natürlichen Bewegungsdrang, der sich bereits im Mutterleib bildet und kurz nach der Geburt als stetiger Antrieb für die Entdeckungsreise der Kinder agiert. Dies lässt sich leicht feststellen indem man für einige Minuten ein Kleinkind beobachtet: in voller Ausschöpfung seiner körperlichen Fähigkeiten versucht das Kind die Welt zu entdecken indem es sich bewegt. Anfangs sind es die Bewegungen der Augen, anschließend die des Kopfes und wenig später der anderen Körperteile. Dieser natürliche Bewegungsdrang kann abhängig vom Umfeld, in dem das Kind aufwächst mehr oder weniger ausgelebt werden.

Das Umfeld in dem unsere Kinder aufwachsen charakterisiert sich in Luxemburg durch technischen Fortschritt, zunehmende Urbanisierung und wirtschaftliches Wachstum. Somit hat sich in den letzten Jahrzehnten die kindliche Bewegungswelt markant verändert. Während Kinder früher auf Bäume kletterten, auf den Straßen Fangen spielten und im Allgemeinen ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben konnten, haben sich die Rahmenbedingungen eines solch sorglosen und körperlich aktiven Heranwachsens geändert.

Die eingeschränkten Bewegungsräume führen zu einer „Verhäuslichung“, die die Lebenswelt der Kinder zunehmend in geschützte, von der natürlichen Umwelt abgegrenzte Räume hinein verlagert.

Das daraus resultierende veränderte Freizeitverhalten der Kinder ist vermehrt von Computerspielen, Internet, Fernsehen und anderen Medienangeboten bestimmt. Dies führt zu einem Verlust an Eigentätigkeit und das passive Konsumieren steht vor aktivem Tun.

In Anbetracht dieser Entwicklungen und den Gefahren die diese mit sich bringen, ist es äußerst wichtig, dass alle Beteiligten an einem Strang ziehen und so jedem Kind ermöglichen seinen natürlichen Bewegungsdrang bestmöglich auszuleben.

Dieses Elternheft soll veranschaulichen warum Bewegung eine derart wichtige Rolle im Alltag des Kindes spielt und gibt Praxistipps wie Eltern ihren Beitrag dazu leisten können, dass sich ihr Kind genug bewegt.

INHALT

Was ist Bewegung? 5

Warum ist Bewegung wichtig? 7

Wie können Eltern ihren Kindern Bewegung ermöglichen und fördern? 13

Wie wird die Bewegung der Kinder in den Bildungs- und Betreuungseinrichtungen gefördert? 17

„Leben ist Bewegung und
ohne Bewegung ist Leben undenkbar“²



Was ist Bewegung ?

Spiel und Bewegung sind **elementare kindliche Betätigungsformen** und gehören zum unersetzlichen Bestandteil kindlichen Lebens. Die den Kindern eigene Erlebniswelt zu akzeptieren bedeutet für Eltern wie für Erzieherinnen und Erzieher, Lebens- und Erziehungsbedingungen für Kinder zu schaffen, die ihnen ganzheitliche Erfahrungen mit dem Körper, mit Gefühlen, Vorstellungen und Phantasien ermöglichen, ja sie hierin auch unterstützen und anregen.

Wichtig ist die **Unterscheidung zwischen Bewegung und Sport**: jeder Mensch bewegt sich, aber nicht jeder ist sportlich aktiv. Bewegung findet unter vielen Formen statt: gehen, rennen, springen, Treppen steigen, klettern, spazieren, malen, basteln, umarmen, usw.

Bewegung ist vielfältig und kann zur Fortbewegung dienen, trägt zur persönlichen Entfaltung bei, kann Ausdruck von **Lebensfreude** sein, dient aber auch als Kommunikationsmittel und ermöglicht es eigenständig Erfahrungen zu sammeln.

Jo hat sich vor sechs Wochen den rechten Arm gebrochen. Heute ist endlich der große Tag: der Gips wird abgenommen.

Jo freut sich schon, sie war ziemlich genervt, dass sie sehr lange nicht mit ihren Freunden draußen spielen konnte und im Alltag eingeschränkt war.

Doch als der Gips ab ist, ist Jo enttäuscht: sie kann ihren Arm nicht richtig bewegen und zudem ist der rechte Arm nun viel dünner als der linke.

Wie ist das möglich fragt sich Jo?

Warum ist Bewegung wichtig ?

Jos Geschichte verdeutlicht was mit unserem Körper passiert, wenn wir uns nicht bewegen. In diesem konkreten Fall war der rechte Arm sechs Wochen lang immobilisiert, d.h. er konnte nicht bewegt werden. Dieser Zeitraum ist völlig ausreichend um die Mobilität der Gelenke stark einzuschränken und die Muskelmasse zu einem Großteil verschwinden zu lassen.

Ähnlich ergeht es unserem gesamten Körper, wenn er immer weniger oder kaum noch bewegt wird. Dessen Bauweise macht Bewegung zur Bedingung eines normalen Funktionierens. Ist nicht genug Bewegung vorhanden **leidet unser Körper**.

Dies passiert in einem **schleichenden Prozess** über einen längeren Zeitraum und wird deshalb oft erst zu spät bemerkt. Spätfolgen von Bewegungsmangel sind u.a. Haltungsschäden und Herz-Kreislaufkrankungen.

Deshalb ist es wichtig, dass Kinder ihren **natürlichen Bewegungsdrang** ausleben dürfen und er ihnen so lange wie möglich erhalten bleibt. Dies bildet eine Grundlage die es erleichtert auch im Erwachsenenalter ein aktiveres Leben zu führen.

POSITIVE AUSWIRKUNGEN KÖRPERLICHER AKTIVITÄT AUF DIE KOGNITIVE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Forscher haben bewiesen, dass Bewegung der Motor jeglicher Entwicklung ist. Durch Bewegung werden alle Sinne angesprochen und dadurch die **Vernetzung** des kindlichen Gehirns unterstützt.

Bewegung trägt zum **allgemeinen Wohlbefinden und zur gesunden Entwicklung** des Kindes bei. Dies führt erwiesenermaßen zu besseren schulischen Leistungen und erlaubt es dem Kind sein volles Potential auszuschöpfen. Eine amerikanische Studie zeigt auf, dass Kinder die noch vor Schulbeginn an einer Extrastunde Sport teilnahmen, nicht nur emotional ausgeglichener und deutlich aufnahmefähiger waren, sondern zudem auch in Vergleichstests die besseren Schulnoten erzielten.

Durch vielfältige Bewegungserfahrungen erweitern Kinder ihre Handlungsfähigkeit und ihr Wissen über ihre Umwelt.



FÖRDERUNG SOZIAL-EMOTIONALER KOMPETENZEN

Bewegung ist für die soziale Entwicklung des Kindes unabdingbar. Über Bewegung kommuniziert das Kind mit Gleichaltrigen und verstärkt so soziale Kontakte. Bewegungsaktivitäten, die zusammen mit anderen Kindern durchgeführt werden, stärken das Gemeinschaftsgefühl und erlauben es dem Kind seinen Platz in einer Gruppe zu finden. Über Bewegung lernt das Kind Emotionen zu verarbeiten und Gefühle zum Ausdruck zu bringen.

Zudem stärken die Erfahrungen die durch Bewegungshandlungen getätigt werden das Kind auf seinem **Weg zur Selbstständigkeit**. Das Kind lernt angemessen auf sein Umfeld zu reagieren und befähigt sich selbst mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen. Auf diesem Wege lernt das Kind sich selber richtig einzuschätzen.





GESUNDHEIT & EMPFEHLUNGEN ZUR BEWEGUNGSZEIT

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

Um diesen Zustand zu erreichen spricht die WHO eine Empfehlung für Kinder und Jugendliche von **mindestens 60 Minuten moderater bis intensiver körperlicher Aktivität pro Tag** aus. Außerdem wird empfohlen, **nicht länger als 60 Minuten am Stück still zu sitzen**. Die Weltgesundheitsorganisation sieht es zudem als bewiesen an, dass mehr Bewegung auch verstärkt positive Effekte nach sich zieht. Die 60 Minuten Bewegungszeit werden als **striktes Minimum** empfohlen. Gelingt es nicht dieses Minimum einzuhalten steigt laut WHO die Gefahr von Erkrankungen (Haltungsschäden, Herz-Kreislauf Probleme, Asthma, Diabetes...). Dies haben zahlreiche Studien in den letzten Jahren belegt. So zeigen Studien, dass bewegungsaktive Kinder hinsichtlich der Gesundheitsindikatoren deutlich besser abschneiden als Kinder die sich weniger bewegen.

WIEVIEL BEWEGEN SICH KINDER?

Eltern sollten die Bewegungszeit ihrer Kinder nachvollziehen können. Am besten gelingt dies, wenn sie den Tagesablauf in 3 Kategorien einteilen: **Schlafenszeit, Sitzzeit** und **Bewegungszeit**. Mit Sicherheit wird man als Elternteil überrascht sein wie hoch der Anteil der Sitzzeit ist und mitunter auch feststellen, dass die Kinder an einigen Wochentagen die empfohlene Bewegungszeit von 60 Minuten nicht erreichen. Zum Tagesablauf gehört vor allem die Zeit, die Kinder in der Schule oder in einer Betreuungsstruktur verbringen. Die Eltern haben das Recht zu hinterfragen, wie hier Bewegungs- und Sitzzeit verteilt sind.

In der Schule ist der Turnunterricht (und somit eine feste Bewegungszeit) im Lehrplan verankert. Für den Zyklus 2 und 3 sind dies jeweils drei Stunden pro Woche, für den Zyklus 4 zwei Stunden pro Woche. Hier gilt jedoch zu beachten, dass die Kinder nur in den seltensten Fällen während den gesamten Stunden tatsächlich aktiv sind. Der Weg zur Sportstätte und das Umziehen reduzieren die tatsächliche Bewegungszeit erheblich.

Ob die Pausengestaltung in der Schule aktiv ist und als Bewegungszeit genutzt wird hängt von vielen Faktoren ab. Neben der Eigenmotivation der Kinder sind es die Gestaltung des Pausenhofes, das Eingreifen und Vorgehen der Lehrer aber auch das Thematisieren im Familienkreis welche entscheiden ob die Pausen eher passiv oder aktiv erlebt werden.



Wie können Eltern ihren Kindern Bewegung ermöglichen und fördern?

Diese Fragestellung zeigt auf welche Rolle Eltern in der Bewegungserziehung übernehmen sollen: es geht vor allem darum, den Kindern alle Voraussetzungen zu bieten ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachzugehen und eigene Erfahrungen zu machen. Kinder wollen von sich aus entdecken, ausprobieren und erfahren. Dies sollten Eltern zulassen und unterstützen.

Ein weiteres wichtiges Element ist die Freude an der Bewegung. Kinder sollten nicht den Eindruck haben, dass die körperliche Aktivität von Erwachsenen auferlegt wird oder gar ein Zwang ist. Die Kinder sollen Bewegung mit positiven Erlebnissen verknüpfen und so den Weg zu einem bewegungsreichen und gesundheitsbewussten Lebensstil einschlagen. Die Rolle der Eltern besteht letztlich darin, die Kinder zum Bewegen zu „bewegen“.

Es sollte darauf geachtet werden, dass Bewegungsaktivitäten ohne Druck oder negative Einflüsse erfolgen. Dies bedeutet allerdings nicht, dass Wettkampfsituationen nicht zu wünschenswerten Aktivitäten gehören; ganz im Gegenteil denn das sich Messen mit Gleichaltrigen hat auch eine wichtige Bedeutung im Kindesalter.

„Nehmen wir alle Chancen wahr, Kindern Raum und Gelegenheit für eine ganzheitliche Entwicklung, die auch Erfahrungen mit dem Körper und mit allen Sinnen umfasst, zu geben?“³

PRAXISTIPPS

Die folgende Liste enthält einige Praxistipps wie Eltern die Bewegungszeit ihrer Kinder quantitativ und qualitativ steigern können:

- **Seien Sie das Vorbild das ihre Kinder brauchen.** Leben Sie einen aktiven Lebensstil vor und Ihre Kinder werden es Ihnen gleichtun!
- **Sprechen Sie mit Ihren Kindern altersgerecht über Bewegung.** Erklären Sie Ihnen warum ausreichend Bewegung wichtig ist.
- **Erkunden Sie mit ihren Kindern alle natürlichen Bewegungsräume in Ihrer Wohngegend.** Suchen Sie Kinderspielplätze auf, unternehmen Sie einen gemeinsamen Entdeckungsspaziergang durch den Wald, fahren Sie die Radwege in Ihrer Gegend ab, usw.
- **Füllen Sie alltägliche Abläufe mit mehr Bewegung.** Bringen Sie Ihre Kinder zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule. Organisieren sie einen Pedibus. Bevorzugen Sie stets das Treppensteigen und vermeiden Sie Aufzüge.
- **Reduzieren Sie die Bildschirmzeit.** Verbringen Sie mit ihren Kindern so viel Zeit wie möglich draußen. Nutzen sie Smartphones & Co. um Bewegungsaktivitäten attraktiver zu gestalten (z.B. Activity Tracker).
- **Ermuntern Sie Ihre Kinder mit Freunden und Gleichaltrigen aktiv zu sein.** Informieren Sie sich über Bewegungsangebote in Ihrer Nähe.
- **Gestalten Sie ihre freie Zeit aktiv.** Nutzen Sie die freien Tage und den Urlaub um gemeinsame Bewegungsaktivitäten zu unternehmen, sei es die Fahrradtour am Wochenende, das gemeinsame Planschen im Schwimmbad, das Spielen und Toben im Erlebnispark oder der Besuch einer Eissporthalle.
- **Kurbeln Sie in der Freizeit mit ihren Kindern spontane Wettbewerbe an.** „Wer springt am weitesten? Wer baut den größten Schneemann? Wer springt über unsere riesige Sandburg? Wer hüpf am weitesten auf einem Bein?“
- **Bauen Sie mit ihren Kindern Bewegungsrituale in den Alltag ein.**

- **Lassen Sie ihren Kindern genug Zeit zum Austoben und freiem Spiel.**

→ **Gestalten sie ihre Wohnumwelt so, dass sie sich positiv auf das Bewegungsverhalten der Kinder auswirken kann.** Spielmaterial und Einrichtungsgegenstände können die Kinder ganz selbstverständlich zu Bewegungsaktivitäten anregen.

- **Seien Sie nicht übervorsichtig.** Es ist sinnvoll ihre Kinder zu beschützen aber kontraproduktiv, wenn verschiedene Erfahrungen wegen der Angst der Eltern nicht zugelassen werden.



Wie wird die Bewegung der Kinder in den Bildungs- und Betreuungseinrichtungen gefördert?

Die Bildungs- und Betreuungseinrichtungen berufen sich in ihren Konzepten und bei der konkreten pädagogischen Umsetzung auf den nationalen Rahmenplan zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter. Dieser geht von mehreren Bereichen, sogenannten Handlungsfeldern, aus in denen Kinder in ihrer Entwicklung **unterstützt und gefördert** werden sollen. Mit dem Ziel einer ganzheitlichen Gesundheitsbildung wird im Handlungsfeld **„Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit“** betont wie wichtig ein gesundheitsorientiertes Verhalten ist. Bewegung, Spiel und Sport werden deshalb in den Einrichtungen der non-formalen Bildung gezielt gefördert.

Die Einrichtungen für Kinder zwischen 4 und 12 Jahre richten ihre Programme so aus, dass eine abwechslungsreiche Bewegung ermöglicht wird und hierbei **Freude und Spaß im Vordergrund stehen.**

→ Die Kinder bekommen vielfältige Möglichkeiten ihre Kraft, Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit zu erproben.

→ Das freie Spiel und damit auch das kreative Ausprobieren werden bewusst unterstützt.

→ Lust und Neugier an neuen Spiel-, und Sportangeboten werden geweckt.

→ Bewegungsspiele und sportliche Aktivitäten in der Gruppe und damit die gemeinsame Freude an der Bewegung sowie das Einhalten von Spielregeln werden gefördert.

→ Bewegung wird mit Lob und Anerkennung d.h. mit Erfolgserlebnissen verbunden.

Viele Einrichtungen haben Teile ihrer Außenanlagen und Innenbereiche bereits so gestaltet, dass unterschiedliche Bewegungserfahrungen ermöglicht werden und die Kinder in ihrem Erkundungs- und Bewegungsdrang gefördert werden. So findet man z.B. vielerorts spezielle „Bewegungsräume“ vor oder Gegenstände welche dazu einladen sich zu bewegen (Matratzen, Kissen, Reifen...) und damit die Freude an Bewegung vermitteln. Eine enge Zusammenarbeit mit lokalen Verbänden, Sportsvereinigungen oder mit der Gemeinde rundet dieses Angebot noch weiter ab.

Auch hier ist es wichtig, dass die Eltern sich über diese Möglichkeiten informieren und ihre Kinder dazu ermuntern diese zu nutzen.



ZITATE

- ¹ Zimmer, R.; *Handbuch Bewegungserziehung – Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*, S.61; Herder Verlag, Freiburg; 2014
- ² Feldenkrais, M.; *Bewusstheit durch Bewegung*; Suhrkamp Verlag, Berlin; 1978
- ³ Zimmer, R.; *Handbuch Bewegungserziehung – Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*, S.8; Herder Verlag, Freiburg; 2014

LITERATURVERZEICHNIS

- Eliot, L.: *Was geht da drinnen vor? Die Gehirnentwicklung in den ersten fünf Lebensjahren*; Berlin Verlag; 2002
- Gopnik, A.: *Forschergeist in Windel*; Piper Verlag, München; 2003
- Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse & Service National de la Jeunesse: *Nationaler Rahmenplan zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter*; 2018.
- Ratey, J.: *SPARK, The Revolutionary New Science of Exercise and The Brain*; Little Brown and Company, Hachette Book Group USA, New York; 2008
- Sygyusch, R., Brehm, W. & Ungerer-Röhrich, U.: *Gesundheit und körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen*; *Erster deutscher Kinder- und Jugendsportbericht (S.63-84)*; Hofmann Verlag, Schorndorf; 2003
- Zahner, L.: *Aktive Kindheit – gesund durchs Leben: Handbuch für Fachpersonen, Bundesamt für Sport (BASPO), ISSW Universität Basel, Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen*; Bern 2004
- Zimmer, R.: *Handbuch Bewegungserziehung – Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*; Herder Verlag, Freiburg; 2014

DOKUMENTE

- Nationaler Rahmenplan zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter: <https://www.enfancejeunesse.lu/de/archives/news/nationaler-rahmenplan-zur-non-formalen-bildung-im-kindes-und-jugendalter>
- WHO: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf



IMPRESSUM

Herausgeber: Service National de la Jeunesse

Redaktion: Yves Bley, Claude Bodeving, Jeff Kirch, Thierry Krieps, Yves Picard

Layout: www.lola.lu

Druck: Imprimerie Centrale

Datum: Mai 2018

ISBN: 978-2-9199499-2-2